

# 食育つうしん

家族との食事と子供たちの心身の関係  
(夕食の状況、小学5年生と中学2年生に調査)

① 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある

	しばしば	ときどき	たまに	ない
家族そろって食べる	15.2%	24.4%	35.8%	24.6%
おとなの家族の誰かと食べる	16.9	26.5	36.5	20.2
子どもだけで食べる	19.7	27.1	35.2	18.1
一人で食べる	32.5	25.4	26.6	15.5

② イライラする

	しばしば	ときどき	たまに	ない
家族そろって食べる	14.4%	21.9%	35.1%	28.6%
おとなの家族の誰かと食べる	15.5	25.2	34.7	24.6
子どもだけで食べる	15.5	27.8	35.4	21.2
一人で食べる	24.3	23.6	30.7	21.4

(独立行政法人日本スポーツ振興センター 平成22年度「児童生徒の食事状況等調査」)

6月は食育月間

毎月19日は食育の日☆

「一人で食べる」子どもは「家族そろって食べる」子どもに比べて、「身体のだるさや疲れやすさを感じる」「イライラする」子どもが多く、孤食が子どもたちの心身に影響を与えていることを示しています。朝ご飯、夕ご飯、なかなか時間が合わない家庭もあるとは思いますが、家族でゆっくり団らんする日を1日でも増やしていけたらいいですね。



## 給食レシピ紹介

6月 7日(金)の給食「佐賀のドライカレー」

＝材料(4人分)＝

ごはん	2合	にんにく	小さじ1/2
合挽ミンチ	160g	赤ワイン	小さじ1
玉ねぎ	200g	カレー粉	1g
にんじん	60g	カレールウ	50g
干し椎茸	4g	ケチャップ	大さじ2
グリーンピース	20g	ウスターソース	大さじ1
エリンギ	40g	デミグラスソース	大さじ1
しめじ	40g	塩	小さじ1/3

この『佐賀のドライカレー』のネーミングの由来はふたつあります。

- ① 佐賀の特産のしめじやエリンギがたっぷり入っている
- ② カレーのようにご飯とルーが別々

＝作り方＝

- ① 玉ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、水で戻した干し椎茸をみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をしき、にんにく、ミンチ肉を炒め、さらに赤ワインを入れて炒める。(肉のくさみをとるため)
- ③ 肉の色が変わってきたら、①の野菜を加え、さらに炒める。
- ④ 野菜の水(少なかったら椎茸の戻し汁を使ってもよい)で蓋をして煮込み、Aの調味料を加え、さらに煮込む。
- ⑤ 炊き上がったご飯の上に盛り付けて、出来上がり☆

1年生の保護者の方から返信がありました。いつも熱心に通信を見ていただき、ありがとうございます。

少し前にふっと、自分が小学生だった頃を思い出しました。自分たちの頃は給食がなく、朝早くからバタバタと忙しくお弁当4つを作ってくれていた母親。給食が始まる前、自分はたった2つのお弁当を作るのに、たまに面倒に思ったこともあったけど...母は何も言わずにいつもお弁当を作ってくれていたのを思い出し、この歳になり今更ながら『ありがとう』と思ったことです。給食が始まり、毎日給食センターの方達はすごい数と量を朝早くから準備、調理してくれていると思うと...はずかしく申し訳ない気持ちになりました。子どもの「おいしい!」やにごしながら給食の話をしている話をしている顔を見ると、本当いろいろな意味で、いつも給食を作っていたら本当に『ありがとう!!』です(^v^)

きりとり

食育つうしん返信らん

年 名前

～給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください～